

近年來很多人為了健康養生、防治癌症而茹素，也有很多學者或佛教徒提倡「蔬果生食及高鉀低鈉的素食飲食觀」，甚至有人主張早期癌症只要「素食療法與宗教信仰」而且不可以開刀、化學治療或放射治療，就可以痊癒。筆者想就這些議題，從較科學實證與聖言量的資料作討論，略述飲食與癌症的相關性，以及蔬果的可能防癌機轉。

癌症一詞的由來

古德說：「病從口入」、「民以食為天」，孔子也說「食、色性也。」《楞嚴經》卷八：「一切眾生，皆以食住。」「一切眾生，食甘故生，食毒故死。」而有益身心的謂之甘，有害身心的謂之毒，例如菸、酒、檳榔、毒品等，在一般情況下大都是有害身心健康的，應該遠離不用。可見吾人的生命與健康是和飲食息息相關的。

癌症（cancer）一詞相傳是由西方「醫學之父」西波克拉提斯（Hippocrates）所命名，在當時被認為是一種預後不好的疾病，稱之為 karkinos。其意為螃蟹（crab），被用來描述乳癌末期的外觀。而拉丁字 carcinoma 則是從希臘字 karkinos 衍生而來的（Rogers, 1979）。在三千五百多年前殷商甲骨文中就有「瘤」字出現，而中國最早的醫籍《黃帝內經》也曾對腫瘤作了較全面性的描述，該書所記載的昔瘤、噎膈、反胃等病症與現代某些腫瘤症狀很類似。而中醫記載的病名，如反胃（翻胃）就是現代的胃癌，肝積（癰黃、肝著）類似肝癌，噎膈則是食道癌，腸風則為直腸癌，可見古代中醫醫籍就有不同類型腫瘤的記載（謝英彪，2003）。

癌症的危險因素

癌症是人體細胞的不正常生長與轉移，大概除了毛髮外，身體的任何組織都可能受到影響。肺癌與胃癌大概是世界各地男性最常見的兩種癌症，而乳癌與子宮頸癌則是女性常見的癌症。癌症的原因很多，包括輻射線、化學物質、食物與營養因素、細菌與病毒、基因遺傳、菸酒等等。現在已經知道至少有三分之一的癌症原因是可以預防的，例如禁菸、嬰兒施打 B 肝疫苗、健康正確的飲食，以及避免暴露在致癌物質環境裡等等。另外，適當的早期篩檢偵測及有效的早期治療，也是癌症防治計畫中不可缺少的。

依世界衛生組織的估計，目前全世界約有 2000 萬人得癌症，每年有 710 萬人左右死於癌症。而致癌的相關危險因素中，飲食約占所有西方國家癌症的 30%，占開發中國家癌症的 20%，飲食是僅次於菸草的第二名可預防的致癌因素。隨著國人飲食及生活習慣的改變，體重過重及肥胖者有增多的趨勢，而肥胖也已被學者認為是癌症的危險因素之一。

飲食與癌症的科學實證

一項前瞻性癌症預防的世代研究，Calle 等（2003）估計體重過重與肥胖約占所有美國男性成人癌症死亡的 14%，以及 20% 女性癌症的死亡。而且肥胖與一些癌症的較高死亡率有明顯的正相關，例如食道癌、大腸直腸癌、腎臟癌、乳癌、子宮頸癌等。而且 Mokdad 等

（2004）也發現飲食與身體運動不佳名列美國人 2000 年真正死亡原因的第二名（40 萬人死亡，16.6%）。

以美國癌症研究機構與世界癌症研究基金會（WCRF/AICR）（1997）的評估，有 30%～40%的癌症是可以從適當的飲食、身體運動，以及保持適當體重來預防的。例如定期規則的身體運動，在降低乳癌與大腸直腸癌的危險，有保護性的效果。大量攝取醃製肉類或紅肉，與得到大腸直腸癌的危險性有正相關。而大量喝酒也會增加罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌及乳癌的危險性。

WCRF/AICR（1997）的報告，每日大量攝取新鮮的蔬菜與水果，有高度實證可以降低得口腔癌、食道癌、胃癌、大腸直腸癌以及肺癌的風險，而有中度的實證可能對喉癌、胰臟癌、乳癌及膀胱癌有預防效果。世界衛生組織與食物及農業組織（WHO/FAO）（2002）的報告，建議每天至少攝取 400 公克的蔬菜與水果，有中度的實證可以降低得口腔癌、食道癌、胃癌及大腸直腸癌的風險。也有專家學者建議攝取新鮮的蔬菜、水果，每天各 300 公克，比例上為每天兩份水果五份蔬菜。蔬菜與水果的種類，原則上建議以新鮮衛生、多樣性為主，同時注意農藥殘留的問題。蔬菜水果的種類方面，以適合個人體質與新鮮衛生的蔬菜水果為考量，如果考量到其植物性化學（phytochemical）成分的話，則需請教營養學專家。例如蔬菜與一些黃色、紅色的水果、柑橘、草莓等水果，含有較多的維生素 C、E、多酚及類胡蘿蔔素。

Key 等（1996）對 11000 位健康成人所作飲食習慣與死亡率的世代研究，平均追蹤 17 年。其中有 4627 位（43%）為素食者，8304 位（77%）每天有吃新鮮的水果，有 6699 位（62%）每天吃全麥麵包，4105 位（38%）每天吃生菜沙拉。結果發現：(1)這個世代的死亡率約為一般人口的一半而已。(2)排除抽菸者後，每天吃新鮮水果者比較少吃水果者，在缺血性心臟病、腦血管疾病以及包括癌症在內的所有疾病之死亡率，各減少了 24%、32% 以及 21%。(3)抽菸對所有癌症的死亡率有增加風險的相關性。(4)素食者在缺血性心臟病的死亡率降低了 15%，但在大腸直腸癌的死亡率則無任何相關性。(5)由於本世代男、女肥胖者只各占 3%與 2.5%，沒有發現體重與死亡率有任何相關性。

蔬菜水果的可能防癌機轉

有很多有關於蔬菜水果的可能防癌機轉被學者提出，而最主要的可能抗癌成分是包括類胡蘿蔔素、類黃酮素、類大豆異黃酮、異硫氰酸鹽、引朵類（indoles）、雙硫氫硫基類等等的植物化學素（phytochemical）。這些植物化學素的可能防癌機轉包括：(1)減少致癌物質（carcinogens）的形成與活化；(2)抗氧化作用而減少癌症起動的風險；(3)對致癌物質的解毒作用；(4)參與身體對癌細胞的防禦機轉，例如細胞凋亡（apoptosis）與抑制轉移等（Steinmetz & Potter, 1996；WCRF/AICR, 1997；Donaldson, 2004）。

蔬果生食對養生與治癌的省思

近年來素食人口有增加的趨勢，而茹素的原因各有不同，大多數是為了健康，有些則是宗教的理由。在這股健康養生的素食風尚潮流下，要食素得健康，除了要考量個人的體質外，均衡攝取各種新鮮蔬果，以及低油低鹽的烹調也是不可少的。

有的學者或佛教徒太過強調素食生食療法以及高鉀低鈉的素食飲食觀，似乎有值得省思的地方。生食素食真的較健康嗎？除了衛生因素外，應該提出較科學的實證來說明，而不是只憑個人的經驗法則來推廣。另外，釋尊在《楞嚴經》卷八說：「以火淨食，無啖生氣。」為了慈悲眾生而茹素的佛教徒，似乎要注意這方面的問題。至於高鉀低鈉食物的攝取，筆者認為應該考量個人的體質、疾病以及電解質平衡，採取因人、因病、因時制宜之道較合適。如果有溶血性貧血、酸中毒、使用留鉀利尿劑、腎功能衰竭或在洗腎的病人，更應該注意不要攝取過多的鉀，以免造成致命的心律不整。

筆者也見聞過有的人，太過度標榜素食治癌的個人經驗，甚至說早期或一、二期的癌症，只要依他所說的素食療法就可痊癒；但是一定要病人不可以去手術開刀、作化學治療或放射治療。而推廣者可能忘記了，華陀的「剝割療法」，開創人類手術治療內臟腫瘤的先河。而且唐朝藥王孫思邈也創製了許多治療腫瘤的方藥（類似化學治療）（謝英彪，2003）。何況，目前中西醫整合醫學對癌症治療原則，是中藥或自然療法與手術、放療、化療等療法相結合，以扶正祛邪，調整免疫功能來達到相輔相成的效果。推廣者在沒有大量的科學實證時，這種說法是很危險與值得考慮的。

人類的生命與健康是離不開飲食的，而正確與適當的素食與規則運動，的確對身體健康是有益的。吾人從癌症的起因與防治來談論素食的時候，應該要有正確的基本的認知，才不會將自然醫學中的素食療法誤解或過度渲染。

參考資料

- 1.楞嚴經。大正藏第 19 冊，第 945 卷。
- 2.謝英彪（2003）。認識癌症。在癌症自然療法（頁 6-33）。臺北市：培根。
- 3.Calle, E.E., Rodriguez, C., Walker-T., K., & Thun, M. (2003). Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. *New England Journal of Medicine*, 348, 1625-1638.
- 4.Donaldson, M.S. (2004). Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer diet. *Nutrition Journal*, 3, 19-39.
- 5.Key, T.J.A., Thorogood, M., Appleby, P.N., & Burr, M.L. (1996). Dietary habits and mortality in 11000 vegetarians and health conscious people: results of a 17 year follow up. *British Medical Journal*, 313, 775-779.
- 6.Mokdad, A.H., Marks, J.S., Stroup, D.F., & Gerberding, J.L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*, 291(10), 1238-1245.
- 7.Shinkin, M.B. (1977). *Contrary to Nature*. United States Department of Health, Education and Welfare, Public Health Service, National Institute of Health, Washington, D.C.
- 8.Steinmetz, K.A., & Potter, J.D. (1996). Vegetables, fruit and cancer prevention: A review. *Journal of American Diet Association*, 96, 1027-1039.

9. World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR)(1997). Food, nutrition and the prevention of cancer: A global perspective. AICR: Washington.
10. World Health Organization/Food and Agricultural Organisation (WHO/FAO)(2002). Draft Report of the Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva, Switzerland 28 January ~1 February 2002.